

# ほけんだより

令和6年6月28日  
平戸高等学校

担当

2-1 小川 はな

2-1 松田 海人

じめじめとした暑い日が増えてきました。暑い日には冷たいアイスクリームを食べたり、スポーツドリンクを飲むことも多いと思います。アイスクリームやスポーツドリンクにはたくさんの砂糖が入っているので、摂取した後はより念入りに歯を磨き、きれいな歯を維持しましょう。

## 歯と口の役割

6月4日から10日までの一週間は、歯と口の健康週間でした。毎日当たり前に使っている歯と口ですが、大切な役割を果たしてくれています。役割はいくつかありますが、今回は4つ紹介します。

### 役割①…食べ物を噛み砕く

歯で食べ物をしっかりと噛み砕くことで、栄養の吸収を助けるとともに、胃腸への負担も和らげています。また、噛むことで脳を刺激し、頭の働きを良くします。

### 役割②…発音を助ける

歯、顎、骨、口唇、舌などの動きが、正しい発音をサポートしています。

### 役割③…瞬発力を発揮する

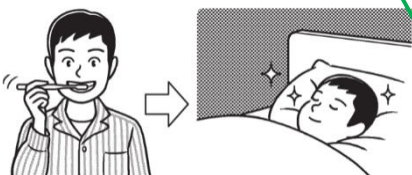
奥歯をきちんと噛みしめることで、全身の筋肉のバランスを整え、瞬発力を発揮させることにつながっています。

### 役割④…表情をつくる

笑顔や怒りなど、口元の形で表情をつくります。コミュニケーションを図るうえで大切な機能です。

このように、毎日の生活に欠かせない大切な役割を担っています。みなさんは毎食後、欠かさず歯を磨くことができますか？歯・口の健康を保つために毎食後、最低3分は磨くようにしましょう。

### 夜の歯磨きは特に念入りに



唾液には、口の中の細菌をやっつけ、歯の修復を行う大切な作用があります。しかし、眠っている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすい状態になってしまいます。そのため、寝る前の歯みがきで歯垢を丁寧に落とすことがとても大切です。

## 歯ぐきも意識した歯磨きをしましょう



歯科検診で、学校歯科医の山崎先生にみなさんの歯、口腔の状態をみていただきました。どの学年に対しても「歯と歯ぐきの境目の歯みがきをもっと頑張ってほしい。」と助言をいただきました。

むし歯にばかり目が行きがちですが、“むし歯”と“歯周病”が口腔二大疾患とされています。歯だけでなく歯ぐきの状態にも目を向けましょう。よく耳にする歯肉炎は、歯周病の初期段階で、歯ぐきの病気です。進行し、歯周病になると、歯垢にすみつく歯周病の原因菌が歯ぐきから血管に侵入し、血管内で炎症が起こし、全身の病気を悪化させ、脳卒中や心筋梗塞、肺炎などを引き起こしてしまうこともあります。

### ☆歯ぐきをチェックするときのポイント

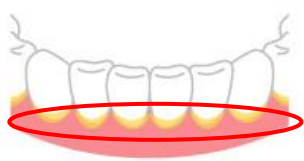
#### 健康な歯ぐき

…薄いきれいなピンク色で、歯と歯の間の歯ぐきがキレイな三角形になっています。

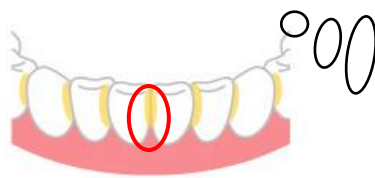
#### 歯肉炎を起こしている歯ぐき

…赤色で、歯と歯の間の歯ぐきが、丸みを帯びていて膨らみます。丸く膨らんでいる部分は、血液が溜まっているため、ぶよぶよしており、歯磨きをすると出血することもあります。

歯肉炎は痛みが出ないことが多いため、気づかぬうちに進行していることがあります。歯ぐきの色や形を鏡で見たり、歯肉を触ったりして自分の歯ぐきの状態を一日最低1回はチェックしましょう。



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間

磨き残しやすく、歯垢が付着しやすい場所です。意識しながら丁寧に磨きましょう。

むし歯や歯周病を放置すると、歯を失ったり、口臭の原因になります。手遅れになる前に歯科医院を受診しましょう。

